

**KEMAMPUAN RENANG GAYA *CRAWL* SISWA KELAS V SD NEGERI 1  
PURBASARI KABUPATEN PURBALINGGA DALAM MENEMPUH  
JARAK 25 METER**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Pratik Kurniasari  
10604227103**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Kelas V SD Negeri I Purbasari Kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter” yang disusun oleh Pratik Kurniasari, NIM 10604227103 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, ..April 2013  
Dosen Pembimbing,



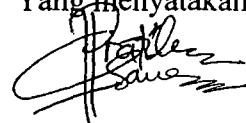
SUBAGYO M.Pd  
NIP.19561107 198203 1 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi in benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapa karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikut tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, ..April 2013  
Yang menyatakan,



Pratik Kurniasari  
NIM. 10604227103

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga dalam Menempuh Jarak 25 Meter”, yang disusun oleh Pratik Kurniasari, NIM 10604227103 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 April 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Subagyo, M.Pd	Ketua Penguji		11/6-13
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		5/6-13
Dr. Sri Winarni	Penguji I (Utama)		5/6-13
Suhadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		14/5-2013

Yogyakarta, Juni 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

  
Rumpis Agus Sudarko, M. S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

- 📖 Manfaatkan waktumu sebaik mungkin sebelum menyesal dikemudian hari  
(Pratik Kurniasari).
- 📖 Hidup tanpa bekerja keras akan sia-sia, dengan kerja keras keinginan akan terwujud (Pratik Kurniasari).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengharap ridho Allah SWT, karya ini penulis persembahkan untuk :

- 🕌 Kedua orang tuaku Bapak Petik dan Ibu Prastyowati yang senantiasa tiada berhenti mendoakan, serta memberikan semangat buat penulis dan memberikan dukungan baik moril maupun materil.
- 🕌 Mbah putri yang tercinta dan tersayang yang selalu mendoakan serta memberikan semangat dan motivasi.
- 🕌 Kakak dan adikku tercinta.
- 🕌 Teman dekatku Wahyu Aziz Pambudi yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepadaku.
- 🕌 Seluruh keluarga besarku yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

**KEMAMPUAN RENANG GAYA *CRAWL* SISWA KELAS V SD NEGERI I  
PURBASARI KABUPATEN PURBALINGGA DALAM MENEMPUH  
JARAK 25 METER**

**Oleh:  
Pratik Kurniasari  
10604227103**

**ABSTRAK**

Selama ini siswa di SD N 1 Purbasari masih ada yang takut saat melakukan gaya *crawl*. Kemampuan renang siswa SD N 1 Purbasari masih perlu ditingkatkan, terutama dari aspek teknik. Sampai saat ini, belum diketahui mengenai kemampuan siswa dalam melakukan gaya *crawl* 25 m siswa kelas V di SD N 1 Purbasari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas V SD N 1 Purbasari dalam menempuh jarak 25 meter.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan metode survai. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 1 Purbasari sebanyak 25 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran renang jarak 25 meter gaya *crawl*. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m dalam kategori mampu sebesar 52,00% dan masuk kategori tidak mampu sebanyak 48,0%. Siswa yang mampu melakukan gaya *crawl* 25 meter dikategorikan memiliki kemampuan yang sangat baik sebanyak 15,38%, baik sebanyak 15,38%, cukup sebanyak 15,38%, kurang sebanyak 23,08%, dan sangat kurang sebanyak 30,77%.

**Kata Kunci:** *kemampuan renang, renang gaya crawl*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas v SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga dalam menempuh jarak 25 meter” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ridho yang diberikan oleh Allah SWT serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data guna penyusunan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku dosen Penasehat Akademik yang telah banyak membantu dengan bimbingan dan arahannya.
5. Bapak Subagyo, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Masngud S. Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Purbasari, yang telah membantu memberikan ijin sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.
8. Bapak wahyu Aziz Pambudi selaku Guru Penjasorkes yang telah memberikan kesempatan dan bantuannya sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman yang selalu memberikan saran dan kritikan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas ini.

Penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan para pembaca.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakekat Renang.....	6
2. Macam-Macam Gaya Renang .....	6
3. Hakekat Kemampuan Renang Gaya Crawl .....	9
B. Kerangka Berfikir .....	25
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
D. Populasi Penelitian .....	28
E. Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Instrumen .....	28
2. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	34
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	38
B. Implikasi Penelitian .....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
D. Saran-Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gaya Crawl .....	7
Gambar 2. Gaya Punggung .....	7
Gambar 3. Gaya Dolphin .....	8
Gambar 4. Gaya Dada.....	9
Gambar 5. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan.....	13
Gambar 6. Variasi Keempat Gerakan Lengan .....	13
Gambar 7. Variasi Ketiga Gerakan Lengan.....	13
Gambar 8. Masuknya Ujung Jari Tangan Kanan Dilihat dari Bawah Permukaan Air .....	14
Gambar 9. Bentuk Tarikan Elip .....	15
Gambar 10. Diagram Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya <i>crawl</i> 25 m.....	32
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya <i>crawl</i> 25 m.....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Skor Berdasarkan Kurva Normal Baku .....	29
Tabel 2. Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam Melakukan Gaya <i>Crawl</i> 25 m .....	31
Tabel 3. Kategori Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam Melakukan Gaya <i>Crawl</i> 25 m .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	42
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	43
Lampiran 3. Proposal Penelitian.....	44
Lampiran 4. Pembimbing Proposal.....	45
Lampiran 5. Surat Pemberitahuan Penelitian dari Bapeda.....	46
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri I Purbasari.....	47
Lampiran 7. Surat Ijin dari Bangsospol .....	48
Lampiran 9. Dinas Pendidikan .....	49
Lampiran 10. Balai Metrologi Wilayah Banyumas .....	50
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian.....	52
Lampiran 12. Deskripsi Data.....	53
Lampiran 13. Dokumentasi Foto.....	55

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Secara geografis, SD N 1 Purbasari berada di wilayah pedesaan, sehingga mutu dan relevansi pendidikan masih memprihatinkan. Faktor penyebab kondisi ini adalah kualitas dan kuantitas sarana prasarana yang kurang mendukung. Hal ini terlihat dari minimnya sarana prasarana penjas, lapangan yang kondisinya rusak, jumlah bola yang sedikit dan kondisinya rusak, peralatan-peralatan praktik mata pelajaran lainnya yang tidak dimiliki oleh sekolah.

Berdasarkan Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan menengah dikatakan bahwa: kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Ruang lingkup penjas di SD salah satunya adalah aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Renang merupakan salah satu pembelajaran yang masuk dalam ruang lingkup dan kurikulum SD N 1 Purbasari. Pembelajaran renang juga rutin diselenggarakan sekali dalam sebulan di SD N 1 Purbasari bagi siswa dari kelas bawah sampai kelas atas.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (2007: 5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada

empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu).

Menurut Sismadiyanto (2005: 71) olahraga renang dibagi menjadi empat gaya yaitu: gaya *crawl*, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya *crawl*, gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar diberikan.

Gaya bebas telah diajarkan kepada siswa sejak kelas IV SD. Dalam menguasai gaya tersebut terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor umum yang mempengaruhi adalah kondisi komponen kebugaran jasmani anak, sedangkan secara khusus komponen kesegaran jasmani yang mempengaruhi kemampuan renang adalah daya ledak dan kekuatan otot. Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu (2012: 2) yang menyatakan:

“Faktor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi prestasi renang gaya dada. Secara lebih spesifik komponen kesegaran jasmani yang secara langsung mempengaruhi kemampuan renang gaya dada adalah power tungkai. Hal ini disebabkan karena sebagian besar gerak laju dalam renang gaya dada disumbang oleh dorongan kaki. Adapun dorongan kaki sangat ditentukan kuat tidaknya oleh power tungkai”.

Renang gaya *crawl* merupakan bagian dari kurikulum yang diajarkan di sekolah dasar, dengan tujuan instruksional umum adalah mampu memahami konsep gaya bebas. Sedangkan tujuan instruksional khususnya adalah dapat menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya bebas (Boyke, 2011:24). Ini berarti selain dapat menjelaskan konsep secara teoritik, pembelajaran renang di SD diarahkan agar siswa dapat mempraktekkan.



Selama ini siswa di SD N 1 Purbasari masih ada yang takut saat melakukan gaya *crawl*. Akibatnya kemampuan anak tersebut sangat sulit berkembang. Adapun secara umum kemampuan renang siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dari aspek teknik. Sebagian besar siswa memang telah mampu menempuh jarak 25 meter menggunakan gaya *crawl*. Namun teknik yang digunakan tiap gaya tersebut masih kurang.

Dalam mengatasi minimnya kemampuan renang maka berbagai macam kreativitas dalam proses pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran renang, beberapa siswa yang merasa takut masuk ke dalam kolam mendapatkan materi pembelajaran yang berbeda dari siswa yang lain. Siswa tersebut diberikan materi di kolam yang lebih dangkal. Setelah beberapa pertemuan baru siswa tersebut digabungkan dengan siswa yang lain. Harapannya kemampuan renang siswa tidak berbeda jauh. Meskipun demikian masih terdapat siswa yang mahir dan sebaliknya masih sulit mempraktikkan materi dengan benar. Hasil proses pembelajaran praktek renang ini sampai saat ini belum pernah dilakukan evaluasi melalui tes kemampuan berenang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas V di SD N 1 Purbasari.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pembelajaran renang bagi siswa di SD N 1 Purbasari masih terkendala kurangnya sarana prasarana.

2. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya *crawl*.
3. Belum diketahuinya kemampuan siswa dalam melakukan gaya *crawl* 25 m siswa kelas V di SD N 1 Purbasari.

### **C. Pembatasan Masalah**

Masalah dalam penelitian perlu dibatasi agar pembahasan lebih fokus. Adapun masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas V SD N 1 Purbasari dalam menempuh jarak 25 meter.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka rumusan penelitian ini adalah:

1. Seberapa banyak siswa siswa kelas V SD N 1 Purbasari yang telah mampu besar berenang gaya *crawl* menempuh jarak 25 meter?
2. Seberapa tingkat kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas V SD N 1 Purbasari yang mampu menempuh jarak 25 meter?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa banyak siswa siswa kelas V SD N 1 Purbasari yang telah mampu besar berenang gaya *crawl* menempuh jarak 25 meter.
2. Untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan renang gaya *crawl* siswa kelas V SD N 1 Purbasari yang mampu menempuh jarak 25 meter?

## **E. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah dalam pembelajaran renang di tingkat SD. Selain itu penelitian ini diharapkan menambah wawasan bagi masyarakat khususnya dalam bidang olahraga renang bagi anak usia SD.

### **2. Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis, di antaranya:

- a. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat memberikan masukan agar proses pembelajaran renang efektif dan efisien.
- b. Dapat memberikan pengetahuan kepada siswa SDN 1 Purbasari agar dapat meningkatkan kemampuan renang gaya crawl.
- c. Dapat memberikan wawasan kepada para pembaca pada umumnya tentang renang gaya crawl.
- d. Menambah ilmu pengetahuan tentang perkembangan renang bagi penulis pada khususnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Renang**

Menurut David G. Thomas (2007: 5), dinyatakan bahwa olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Pendapat lain mengatakan bahwa Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang – senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (David Haller, 2007: 7). Menurut Boyke Mulyana (2011: 2) olahraga renang terdiri dari empat gaya yang diperlombakan, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di air dengan berbagai macam gaya yang dapat dilakukan, seperti gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Olahraga renang dapat dilaksanakan untuk mengisi waktu luang, dalam proses pembelajaran, maupun sebagai olahraga prestasi.

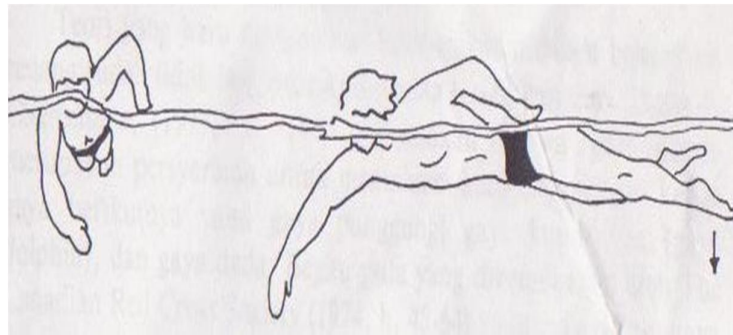
##### **2. Macam-Macam Gaya Renang**

Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Menurut David G. Thomas (2007: 5) renang dapat dilakukan dengan 4 macam

gaya, yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu). Adapun menurut Fx. Sugiyanto (1987: 35) dalam renang ada 4 gaya, yaitu:

a. Gaya *crawl* (*The Front Crawl Stroke*)

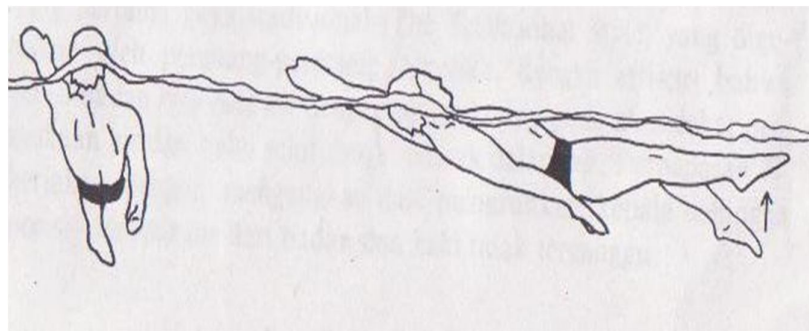
Gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri di gerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



**Gambar 1. Gaya Crawl**  
(sumber: Fx. Sugiyanto, 1987: 35)

b. Gaya punggung (*The back Crawl Stroke*)

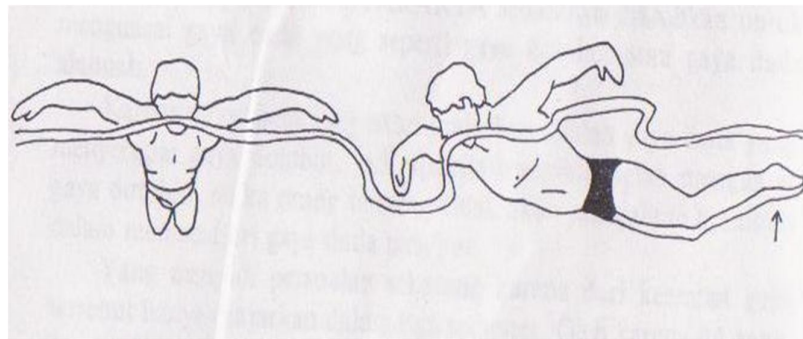
Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya *crawl*, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan.



**Gambar 2. Gaya Punggung**  
(sumber: Fx. Sugiyanto, 1987: 35)

c. *Gaya Dolphin (The Dolphin Kick)*

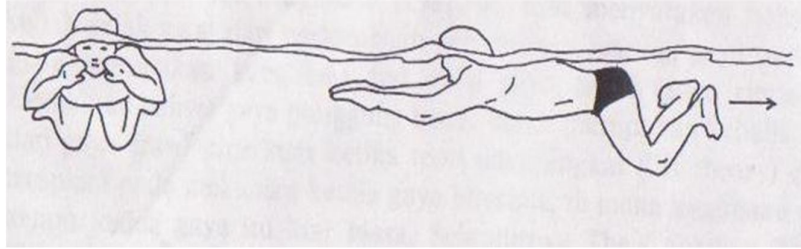
Menurut Fx. Sugiyanto, (1987: 36) gaya Dolphin adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan ke muka di atas permukaan air dan dikembalikan ke belakang serempak dan simetris. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Semua gerakan kaki harus dilakukan dengan serempak dan simetris. Gerak kaki yang serempak ke atas dan ke bawah dalam bidang vertikal.



**Gambar 3. Gaya Dolphin**  
(sumber: Fx. Sugiyanto, 1987: 36)

d. *Gaya Dada (The Breast Stroke)*

Gaya Dada sering juga disebut gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan ke muka bersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan di bawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar.



**Gambar 4. Gaya Dada**  
(sumber: Fx. Sugiyanto, 1987: 36)

### 3. Hakikat Renang Gaya *Crawl*

#### a. Pengertian Renang gaya *Crawl*

Menurut Sukintoko (1983:86) gaya ini meniru cara berenang sesekor binatang. Oleh sebab ini disebut *crawl* artinya merangkak. Aslinya adalah apa yang dinamakan “renang anjing” (*dog-style*). Gaya *crawl* ini disebut juga renang rimau telungkup.

Masih menurut Sukintoko (1983:86) gaya *crawl* adalah suatu gaya renang yang biasanya dipakai dalam perlombaan renang nomor gaya bebas. Renang gaya *crawl* merupakan cara berenang dengan menggerakkan lengan bergantian mandayung, sedang tungkai di gerakan keatas dan kebawahbergantian seperti layaknya orang yang sedang berjalan (FX. Sugiyanto, 1989:6). Renang gaya *crawl* secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Pada renang gaya *crawl*, lengan pemain dikepakkan keatas lalu dimasukan ke dalam air, sedangkan kakinya digerakan dengan gaya tendangan (Midley, 2000: 239).

Menurut Thomas (2007: 111), gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan leawat atas permukaan air, gaya ini sama juga artinya gaya *crawl*. Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya (kupu-kupu, dada,

punggung). Renang gaya kupu-kupu merupakan gaya dalam renang yang dilakukan dengan telungkup dengan melakukan lecutan kedua tungkai dan lengan secara bersamaan dan bergantian. Irama gerakan dalam renang gaya kupu-kupu yaitu satu gerakan sepasang lengan dan dua tendangan/lecutan sepasang kaki dan dilakukan secara kontinyu. Renang gaya dada merupakan renang yang dilakukan dengan cara telungkup dan menirukan gerakan katak. Irama gerakan antara lengan dan tungkai untuk satu rangkaian adalah satu gerakan tendangan tungkai dan satu gerakan lengan dan dilakukan secara kontinyu. Renang gaya punggung adalah renang yang dilakukan dengan terlentang dengan koordinasi sam dengan gaya *crawl*.

Menurut Thomas (2007:112), gaya *crawl* atau gaya bebas merupakan esensi dari renang. Gaya ini memungkinkan orang bergerak di dalam air lebih cepat daripada gaya yang lain, serta memungkinkan perenang melihat ke depan. Gaya *crawl* atau gaya bebas menggunakan ayunan tangan atas dimana gerakan pemulihan tangan ke posisi semula tidak mendorong air, tapi dengan lewat di atas permukaan air.

#### **b. Teknik renang gaya Crawl**

Menurut Soekarno, (1985: 19) kunci dalam melakukan gaya *crawl* adalah:

- a. Kayuh dengan tangan buka sisi pernafasan, hembuskan udara.
- b. Pemulihan tangan bukan sisi pernafasan ke posisi semula, sikut terangkat.



- c. Jangkau ke depan melewati sebelah atas tabung imajinasi, sikut terangkat.
- d. Tangan bukan sisi pernafasan memasuki air, mulai mengayuh dengan tangan pernafasan.
- e. Ambil nafas pada bagian pertengahan terakhir dari gerakan tangan sisi pernafasan, sikut terangkat.

Menurut Soekarno, (1985: 20) kesalahan yang sering dilakukan oleh perenang pemula yang berlatih gaya bebas adalah:

- a. Menelan air sewaktu mencoba untuk bernafas
- b. Sikut lebih dulu menyentuh air dari pada jari
- c. Sikut turun dan gerakan pemulihan tangan diawali oleh telapak tangan
- d. Telapak tangan menghadap ke bawah pada waktu pemulihan
- e. Tangan masuk ke dalam air tepat di depan kepala
- f. Tangan depan mengayuh pada waktu tangan belakang kembali ke posisi semula
- g. Telapak kaki tenggelam

Posisi tubuh saat melakukan gaya bebas adalah sejajar dengan permukaan air, tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya, hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau bergerak kanan kiri.

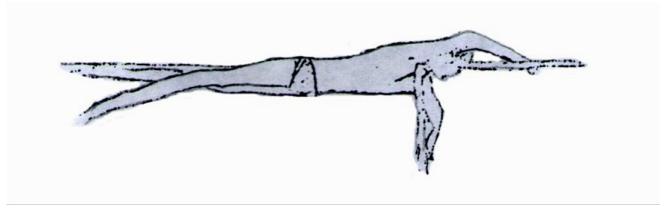
Pada tahap pertama dalam renang gaya bebas yaitu diawali dengan adanya peluncuran. Pada tahap peluncuran ini siswa berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam. Salah satu kaki menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke arah depan di samping telinga dan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Tundukkan tubuh ke permukaan air dengan jari-jari tangan terlebih dahulu. Bersamaan dengan sampainya

kedua tangan di atas permukaan air dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur, biarkan luncuran tubuh sampai pada titik akhir.

Menurut Soekarno, (1985: 20) Gerakan kaki saat melakukan gaya bebas adalah sebagai berikut

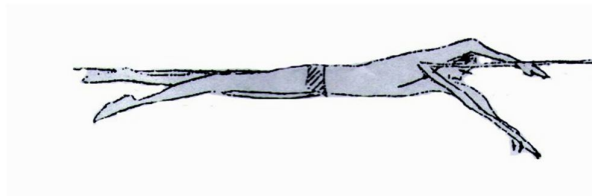
- a. Kaki-kaki pada jarak maksimumnya 30 cm. Kaki kiri ada pada dasar pukulan ke bawah dan kaki kanan pada puncak pukulan ke atas.
- b. Kaki kiri, tanpa menekuk lutut, mulai bergerak ke atas rileks. Perenang diingatkan agar gerakan kaki yang ke atas harus lurus, karena bila kaki menekuk pada lutut pada saat gerakan ke atas, maka kaki itu akan menimbulkan kekuatan negatif yang akan menahan perenang.
- c. Kaki kiri terus ke atas, masih tanpa ada pembengkokan pada lutut. Kaki kanan mulai ke bawah dengan kuat dan paha dipaksa juga bergerak ke bawah, lutut mulai lurus.
- d. Kaki kiri mendekati akhir dari gerakan ke atas dan mulai menekuk lutut ketika kaki kanan hampir selesai pukulan ke bawahnya.
- e. Paha kiri mulai ke bawah, lutut ditekuk dan kaki kiri terus ke atas. Kaki kanan selesai pada pukulan ke bawah dan lutut lurus.
- f. Kaki kiri dengan lutut di tekuk siap mulai dengan pukulan kebawah. Lutut kaki kanan yang lurus akan mulai dengan pukulan ke atas.
- g. Kaki kiri sekarang ada dalam phase mendorong dalam pukulannya. Kaki kanan meneruskan pukulan ke atas dengan lurus.
- h. Fase mendorong dari kaki kiri hampir selesai. Kaki kanan mulai menekuk lutut.
- i. Lutut kiri mendekati lurus sempurna ketika tekukan pada lutut kanan bertambah.
- j. Kedua kaki sekarang ada pada jarak maksimumnya lagi dan sirkulus gerakan kaki hampir mulai lagi.

Menurut Cecil Colwin (dalam Boyke, 2011: 25) ada 3 macam gerakan lengan gaya *crawl* yaitu: 1). Ketepatan gerakan lengan dengan tipe “sudut siku-siku”. Gerakan ini paling umum digunakan. Ketika salah satu lengan masuk, lengan yang lain sedang melalui setengah jalan.



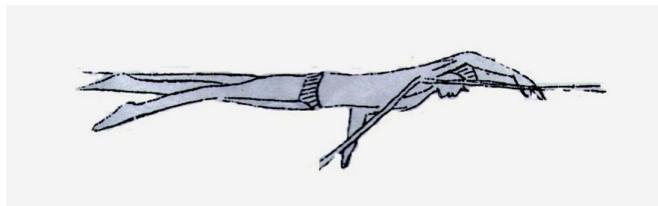
Gambar 5. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan

2) Gambar 5 menunjukkan suatu ketepatan gerak yang mana lengan mencapai posisi sudut yang benar. Tipe ini pada umumnya banyak digunakan oleh perenang-perenang dengan sifat mengapung alamiah, gerakan tungkai kuat dan tipe bangunan tubuh yang rata-rata air sehingga memberi perenang kemudahan “meluncur” dalam air.



Gambar 6. Variasi Keempat Gerakan Lengan

3). Variasi yang ketiga di lakukan ketika satu lengan masuk, lengan yang berlawanan telah melewati titik tengah tarikan. Gerakan ini cocok dengan perenang yang menggunakan pernapasan timbal balik (dua belah pihak) dan dua pukulan gerakan tungkai, kadang-kadang di sertai juga dengan kecepatan tinggi dari pergantian gerakan lengan.



Gambar 7. Variasi Ketiga Gerakan Lengan

Menurut Cecil Colwin (dalam Boyke, 2011: 25) fase gerakan gaya *crawl* adalah sebagai berikut;

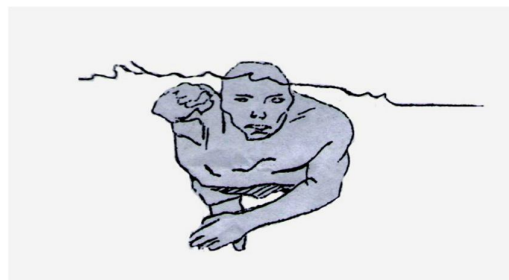
a. Fase Menarik

1) Masuknya tangan dalam air

Tangan masuk dalam air dengan segera sebelum siku di ulurkan sepenuhnya.

2). Masuknya ujung jari tangan

Tangan di runcingkan sehingga telapak tangan menghadap kearah luar diagonal. Jika masuknya tangan dalam air tetap mendatar dalam posisi *horizontal*, hal itu akan menimbulkan tahanan gelembung udara di bawah air. Banyak terjebak gelembung udara akan mengurangi efisiensi tarikan dan hal ini harus di hindari. Posisi tangan pada waktu masuk ke dalam air dengan telapak tangan kira-kira membentuk sudut  $45^{\circ}$  kepermukaan dengan ibu jari tangan masuk pertama, tangan dapat masuk di bawah permukaan air tanpa banyak tahanan udara.

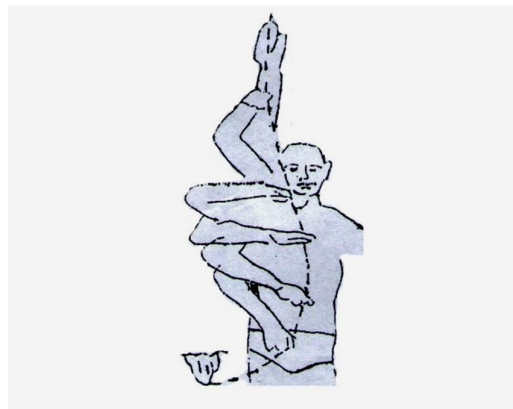


Gambar 8. Masuknya Ujung Jari Tangan Kanan Dilihat dari Bawah Permukaan Air

2) Tarikan di Bawah Air

Dalam membicarakan proses tarikan, perlu menghilangkan konsep umum yang salah, bahwa tangan dan lengan akan menarik dalam garis lurus di sebelah bawah badan.

Para perenang banyak menggunakan keanekaragaman dari pola tarikan *elip*, perenang tidak pernah menarik dalam pola garis lurus. Banyak perenang mempergunakan variasi dari pola ini yang boleh dianggap satu pola bentuk S (es). Keluasan gerak dari pola ini juga sedikit berubah-ubah dari perenang satu ke yang lain, barangkali disebabkan variasi dalam kekuatan, kelentukan atau faktor-faktor lain yang tidak di ketahui. Kesalahan pada umumnya bahwa siku akan di pertahankan lurus selama menarik. Mulai tarikan dengan siku lurus atau hampir lurus, tetapi selama fase menarik siku di bengkokkan.



Gambar 9. Bentuk Tarikan Elip

### 3) Permulaan tarikan lengan

Ketika satu tangan dan lengan sama sekali telah berada di bawah permukaan air, telapak tangan di putar dari posisi diagonal dengan putaran lengan ke bawah, terjadinya gerakan ini antara tulang radius dan tulang ulna. Setelah perenang mulai menarik lurus memusatkan pikirannya dengan segera untuk membengkokkan siku.

Kedudukan telapak tangan dalam posisi yang menguntungkan untuk mendorong air ke belakang pada waktu *flexi* pergelangan

tangan, sudut yang terbaik jika pergelangan tangan tetap satu garis lurus dengan lengan bawah.

#### 4) Lamanya tarikan siku bengkok

Ketika lengan ke belakang, dalam membengkokkan siku sampai mencapai bengkok maksimum dimana tangan tetap di bawah badan dan lengan atas pada sudut  $90^{\circ}$  dengan badan.

#### b. Fase Mendorong

Dimulai ketika tangan di bawah badan dan lengan atas pada sudut  $90^{\circ}$  dengan badan, selanjutnya dari titik ini ke belakang tangan di dorongkan dengan perluasan siku sampai dorongan berakhir dimana siku hampir mencapai perluasan seluruhnya.

#### c. Fase Istirahat

Dalam Istirahat yang perlu di perhatikan bahwa istirahat lengan di mulai ketika tangan dan lengan bawah masih dalam air. Masih banyak yang percaya bahwa tangan di dorongkan ke belakang pada waktu seluruh tangan di bawah air.

Gerakan pernafasan saat melakukan gaya bebas dapat dilakukan ke kanan atau ke kiri. Caranya dengan jalan memutar kepala ke samping. Pemutaran kepala cukup sampai seluruh mulut keluar dari permukaan air. Pada waktu pengambilan nafas dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan. Dan buang nafas saat di dalam air. Ini bertujuan agar saat mengambil nafas di udara bisa maksimal, dan tidak mudah capek.

Pembelajaran latihan renang gaya *crawl* dilakukan dengan memberikan pelatihan mengenai posisi badan, koordinasi kaki, tangan, dan pernafasan, dilakukan dengan cara:

a. Posisi badan

Setelah bertolak, posisi badan horisontal lurus ke depan sejajar dengan permukaan air, dengan posisi antara kepala, badan dan kaki diusahakan simetris.

b. Posisi lengan

Posisi kedua lengan ke arah depan di samping telinga dan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Tubuh menunduk ke permukaan air dengan jari-jari yang terlebih dahulu, bersamaan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur, biarkan luncuran tubuh sampai pada titik akhir.

c. Posisi kaki

Kaki digerakkan dengan gaya tendangan dan tungkai di gerakkan keatas dan kebawah bergantian seperti layaknya orang yang sedang berjalan.

d. Pernafasan

Gerakan pernafasan saat melakukan gaya bebas dapat dilakukan ke kanan atau ke kiri, dengan cara memutar kepala ke samping. Pemutaran kepala cukup sampai seluruh mulut keluar dari permukaan air. Pada waktu pengambilan nafas dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan, dan buang nafas saat di dalam air.

Berdasarkan uraian bahwa renang gaya bebas yaitu diawali dengan adanya peluncuran, dengan cara siswa berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding untuk siap menolak.

Posisi kedua lengan ke arah depan di samping telinga dan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Tubuh menunduk ke permukaan air dengan jari-jari yang terlebih dahulu, bersamaan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur, biarkan luncuran tubuh sampai pada titik akhir.

Renang gaya *crawl* merupakan cara berenang dengan cara gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl*. Lengan digerakkan secara bergantian untuk mendayung, lengan pemain dikepakkan ke atas lalu di masukkan ke dalam air. Ada 3 macam gerakan lengan gaya *crawl* yaitu: (1) gerakan lengan dengan tipe “sudut siku-siku”. Gerakan ini paling umum digunakan. Ketika salah satu lengan masuk, lengan yang lain sedang melalui setengah jalan. (2) Ketepatan gerak yang mana lengan mencapai posisi sudut yang benar dengan sifat mengapung alamiah, gerakan tungkai kuat dan tipe bangunan tubuh yang rata-rata air sehingga memberi perenang kemudahan “meluncur” dalam air. (3) Variasi yang ketiga di lakukan ketika satu lengan masuk, lengan yang berlawanan telah melewati titik tengah tarikan.

Kaki digerakkan dengan gaya tendangan dan tungkai di gerakkan keatas dan kebawah bergantian seperti layaknya orang



yang sedang berjalan. Posisi tubuh saat melakukan gaya bebas adalah sejajar dengan permukaan air, tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya, hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau bergerak kanan kiri.

**c. Waktu / kecepatan**

Renang merupakan olahraga yang ukuran prestasinya adalah dengan penentuan waktu tercepat dalam suatu perlombaan. Menurut Harsono (2000 : 216) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuk jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.” Artinya, perenang yang memiliki waktu tempuh tercepat akan menjadi pemenang.

Kemampuan siswa dalam melakukan renang gaya *crawl* dilihat dari kemampuan siswa menempuh jarak dan waktu yang dapat dicapai. Sebagai ilustrasi, anak A menempuh jarak 25 meter dengan waktu 21,6 detik dan B menempuh jarak 25 meter dengan waktu 32,2 detik, maka anak A lebih cepat dibandingkan anak B, atau dengan kata lain prestasi renang anak A lebih baik dibanding anak B. Pada penelitian ini, maka akan diukur waktu tempuh yang dicapai siswa untuk berenang gaya *crawl* dengan jarak tempuh 25 meter.

#### **d. Jarak Tempuh**

Pada umumnya jarak tempuh renang gaya *crawl* adalah 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 500 meter, 800 meter, dan 1000 meter, sedangkan untuk perenang kelas novice sering memakai jarak 25 meter (AnneAhiro.com). Renang jarak 25 meter merupakan jarak untuk kejuaraan renang terpendek yang disahkan oleh (*Federal Internationale De Natation*) yang disingkat FINA sejak tahun 2006, dan dilaksanakan setiap 2 tahun sekali pada tahun genap. (*Intenational Olympic Committe*, diakses pada tanggal 7 Februari 2012).

Pada penelitian ini, digunakan jarak tempuh 25 meter, dengan pertimbangan bahwa jarak tersebut merupakan jarak renang prestasi terpendek yang telah disahkan oleh FINA sejak tahun 2006. Selain itu juga mempertimbangkan kemampuan dan resiko, bahwa jarak 25 meter merupakan jarak yang memungkinkan dapat dicapai oleh siswa SD yang sedang belajar berenang. Artinya, pengukuran jarak tempuh 25 meter merupakan jarak yang sudah memadai untuk menilai prestasi renang siswa.

#### **e. Prinsip–Prinsip Mekanika dalam Renang.**

Belajar berenang merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku dalam hal berenang gaya *crawl* yang relatif menetap. Belajar berenang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin atau perbedaan umur, semua bisa dilakukannya

Dalam belajar berenang, kita akan berhubungan dengan suatu media yaitu air, hal ini sangat berbeda apabila dibandingkan dengan cabang-cabang olahraga lain, dimana mediana adalah tanah (lapangan).

Dalam mempelajari renang harus kita perhatikan beberapa mekanika dalam berenang. Mekanika dalam renang menurut Soejoko Hendromartono (1992:1) adalah sebagai berikut

#### 1. Tahanan dan dorongan

Dalam belajar berenang, setiap bergerak maju di dalam air selalu di pengaruhi oleh dua tekanan. Kekuatan yang pertama adalah kekuatan yang menahan perenang untuk bergerak maju, kekuatan ini disebut kekuatan tahanan yang disebabkan oleh air di depan perenang yang menahannya. Tahanan terdiri dari tiga jenis yaitu tahanan yang berasal dari depan, tahanan yang di sebabkan oleh gesekan air dengan kulit ( badan), dan tahanan yang berupa kisaran air di belakang perenang. Sedangkan kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang menyebabkan perenang bergerak maju yang disebut dorongan, kekuatan ini disebabkan oleh gerakan lengan dan gerakan tungkai dalam berenang.

Dengan adanya dua kekuatan yang berpengaruh terhadap gerakan ke depan dari perenang , maka seorang perenang dalam usahanya untuk dapat berenang lebih cepat atau lebih baik, hal – hal yang perlu dilakukan adalah mengurangi tahanan, menambah dorongan dan mengurangi tahanan sekaligus menambah dorongan.

## 2. Posisi badan dalam berenang

Dalam belajar berenang, salah satu usaha untuk mendapatkan tahanan depan yang sekecil mungkin adalah posisi badan di dalam air harus hidrodinamis atau langsing/streamline, sejajar dengan permukaan air, tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya., hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan – gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk – liuk, dan usahakan sikap kepala yang normal.

## 3. Kecepatan dayungan lengan

Dalam belajar berenang berlaku hukum newton II yaitu hukum aksi-reaksi, dimana gerakan mendayung lengan ke arah bawah akan menghasilkan dorongan yang sama ke arah atas (reaksi). Untuk menghasilkan kecepatan dayungan lengan yang besar adalah pada saat jari-jari tangan masuk ke permukaan air, dayungan lengan harus pelan, kemudian dayungan ke atas dan ke arah belakang keras atau cepat. Kecepatan dayungan harus diturunkan kembali pada akhir gerakan atau pada saat gerakan *recovery*.

## 4. Sikap Tangan dan jari-jari tangan

Dalam belajar renang sikap tangan dan jari-jari perlu diajarkan kepada anak-anak didik karena hal ini juga berpengaruh terhadap kecepatan dalam renang khususnya gaya crawl. Adapun posisi tangan dan jari-jari itu sebagai berikut: 1) posisi tangan datar, kelima jari-jari menjadi satu, 2) posisi tangan datar, keempat jari-jari menjadi satu, sedangkan ibu jari terpisah, 3) posisi tangan menekuk,

kelima jari – jari menjadi satu, 4) posisi tangan datar, pergelangan tangan membuat sudut dan kelima jari – jari menjadi satu.

Posisi tangan dan jari – jari yang paling baik dan paling menguntungkan adalah tangan datar, kelima jari – jari tangan tidak rapat dan tidak terlalu terbuka lebar dan pada sikap ini tangan dan jari-jari berada dalam keadaan rileks (lemas), tidak ada ketegangan dan juga tidak tenaga yang terus menerus untuk merapatkan atau melebarkan kelima jari tangan.

#### **f. Unsur–unsur belajar berenang**

Supaya di dalam belajar berenang dapat menguasai semua teknik dengan benar maka ada beberapa unsur–unsur yang mempengaruhinya. Unsur tersebut menurut Sukintoko (1983:69) adalah

##### **1. Unsur kesenangan**

Anak akan belajar berenang karena ada unsur senang untuk melakukan olahraga renang. Mereka akan belajar berenang karena tertarik pada olahraga tersebut. Tanpa ada rasa senang terhadap berenang anak tidak mungkin datang ke kolam untuk berenang. Karena adanya rasa senang pada berenang, maka anak tidak akan memperdulikan dinginnya air dan lamanya waktu yang terbuang untuk belajar berenang. Kesenangan berenang harus timbul sewaktu anak akan belajar berenang, oleh sebab itu seorang guru renang harus mampu untuk menimbulkan rasa senang berenang kepada anak

didiknya. Setelah timbul rasa senang untuk belajar berenang, maka gairah untuk belajar berenang diharapkan akan menjadi besar.

## 2. Unsur keberanian

Unsur ini sangat penting untuk dapat belajar berenang secara efektif, terutama bagi anak – anak sekolah dasar. Tanpa modal keberanian anak akan sulit sekali belajar berenang.

Untuk dapat belajar berenang dengan efektif pupuk dan kembangkanlah rasa keberanian ini. Rasa takut akan hilang, setelah yang membuat rasa takut tersebut dicobanya dan ternyata tidak mengakibatkan apa – apa, maka akan hilanglah perasaan takut tadi. Jangan sekali – kali menghilangkan rasa takut dengan paksaan. Biarlah keberanian itu timbul dari dalam diri mereka baik secara disadari maupun tidak.

## 3. Unsur percaya diri

Anak harus berkeyakinan bahwa saya dapat melakukan sendiri apa yang harus dilakukan tanpa pertolongan orang lain atau guru. Percaya pada diri sendiri harus ada pada benak masing – masing anak. Tanpa ada kepercayaan kepada diri sendiri maka belajar berenang akan sulit dan lambat sekali.

## 4. Unsur keuletan.

Belajar ketrampilan berenang tidak semudah seperti apa yang terdapat dalam teori. Tidak ada secepat seperti yang dibayangkan. Untuk berani memasukkan muka ke dalam air, dapat mengapung dan meluncur di atas permukaan air saja, membutuhkan waktu yang lama

sampai 4 atau 5 kali pertemuan. Pada pokoknya supaya ketrampilan teknik dasar berenang dapat dikuasai dengan mudah, faktor psikologi tersebut diatas harus ditanamkan pada anak dan terus dikembangkan tahap demi tahap.

Dalam latihan renang, faktor seringnya latihan akan memiliki peran yang besar dalam menentukan kemampuan berenang siswa. Siswa dengan porsi latihan yang lebih sering, kemungkinan akan lebih mampu menempuh jarak 25 meter, dibandingkan dengan siswa yang jarang berlatih.

#### **B. Kerangka Berfikir**

Gaya *crawl* merupakan gaya dasar dalam olahraga renang. Sejak SD siswa telah mendapatkan materi gaya tersebut. Di SD N 1 Purbasari khususnya kelas V telah mendapatkan materi gaya tersebut. Materi telah diberikan mulai dari kelas bawah yang berupa pengenalan air sampai dengan kelas IV dan V dengan materi gaya *crawl*.

Renang gaya *crawl* atau gaya bebas merupakan esensi dari renang. Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara gaya renang yang lain. Gaya ini memungkinkan orang bergerak di dalam air lebih cepat daripada gaya yang lain, serta memungkinkan perenang melihat ke depan. Gaya *crawl* atau gaya bebas menggunakan ayunan tangan atas dimana gerakan pemulihan tangan ke posisi semula tidak mendorong air, tapi dengan lewat di atas permukaan air.

Gaya *crawl* ini akan mendasari gaya renang yang lain, artinya dengan dikuasainya renang gaya *crawl*, maka anak akan lebih mudah menguasai renang gaya yang lain. Sehingga pengukuran kemampuan

renang gaya *crawl* menjadi begitu penting. Pada penelitian ini selain penggunaan teknik gerakan yang tepat dalam menggunakan gaya *crawl* juga dinilai waktu tempuh dalam melakukan renang sejauh 25 meter.

Apabila anak sudah menguasai gaya renang khususnya gaya *crawl* dengan teknik yang benar mulai dari gerakan kaki, lengan dan pernafasan serta koordinasi gerakan, maka anak akan dapat melakukan renang gaya *crawl* dan dapat menempuh jarak 25 meter. Jika anak tidak menguasai gerakan tersebut, maka kemungkinan untuk dapat menempuh jarak 25 meter tidak akan sampai.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Ditinjau dari penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD N 1 Purbasari Purbalingga. Pengambilan data dilakukan di kolam renang Pancuran Ciblon Purbalingga. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Februari 2013.

#### **C. Definisi Operasional Variable Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan renang gaya crawl. Untuk memperjelas penelitian perlu diberikan batasan-batasan definisi operasional variabel yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan renang adalah usaha yang dilakukan oleh siswa kelas V SD Negeri 1 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga untuk melakukan tes renang gaya crawl.
2. Kemampuan renang gaya *crawl* adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerakan renang dari *start* tanpa berhenti menuju *finish* dengan jarak 25 meter yang diukur dengan kecepatan waktu tempuh dalam satuan detik.

Jarak 25 meter adalah jarak renang lintasan terpendek yang diakui oleh Perstuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang juga diperlombakan pada renang untuk tingkat pelajar. Renang jarak 25 meter juga merupakan jarak

untuk kejuaraan renang terpendek yang di syahkan oleh (*Federal Internationale De Natation*) yang di singkat FINA sejak tahun 2006.

#### **D. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sebanyak 25 anak.

Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) penelitian populasi adalah peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi, sehingga semua subjek penelitian terdapat di dalam populasi.

#### **E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan waktu tempuh. Alat yang digunakan adalah *stopwatch*.

##### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Proses pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan. Berikut proses pengambilan data yang akan dilakukan dalam penelitian:

- a. Siswa melakukan renang gaya crawl sejauh 25 m secara bergantian.
- b. Siswa melakukan start setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh finish.

- c. Siswa melakukan gerakan sebanyak dua kali dan diambil yang terbaik.
- d. Hasil waktu tempuh siswa dicatat dalam satuan detik.

#### F. Teknik analisis data

Penelitian menggunakan teknik analisis *deskriptif*, yaitu analisis yang dapat memberikan gambaran dengan jelas tentang makna pada skor yang ada. Analisis deskriptif dilakukan dalam dua tahap, yaitu :

1. Tahap 1, mengelompokkan siswa yang mampu berenang dan yang tidak mampu berenang. Kriteria yang digunakan
2. Tahap 2, untuk kelompok yang mampu, dihitung waktu tempuh untuk berenang gaya *crawl* jarak 25 meter, selanjutnya dibuat pengkategorian atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian terdiri dari 5 kelompok yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pengkategorian menggunakan formulasi seperti yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2003: 115), dengan pengkategorian menggunakan kurva baku sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Skor Berdasarkan Kurva Normal Baku

No	Kategori	Rentang Nilai
1.	Sangat Baik	$< \bar{X} - 1,5.SD$
2.	Baik	$\bar{X} - 1,5.SD$ s.d. $\bar{X} - 0,5.SD$
3.	Cukup	$\bar{X} - 0,5.SD$ s.d. $\bar{X} + 0,5.SD$
4.	Kurang	$\bar{X} + 0,5.SD$ s.d. $\bar{X} + 1,5.SD$
5.	Sangat Kurang	$> \bar{X} + 1,5.SD$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata hitung

SD = Simpangan baku

Selanjutnya untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) tiap kategori menurut Anas sudijono (2003: 40) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data penelitian tentang kemampuan renang Siswa SD N 1 Purbasari ini diperoleh dengan instrumen tes dan pengukuran. Hasil tes tahap 1 adalah tes kemampuan renang gaya *crwl* menempuh jarak 25 meter. Kriteria yang digunakan adalah : adalah siswa yang dapat berenang mencapai finis sejauh 25 meter dianggap mampu dan yang tidak bisa berenang sampai finish sejauh 25 meter dianggap tidak mampu.

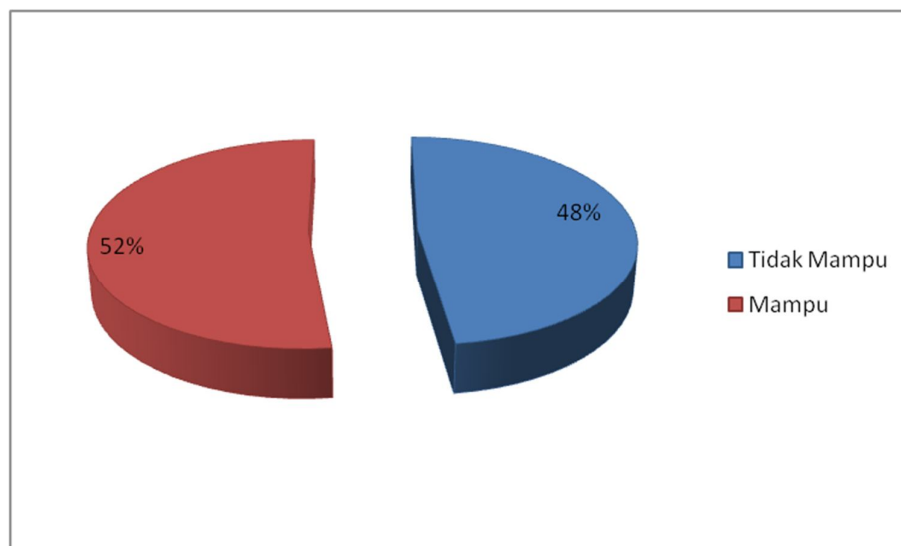
Setelah dilakukan tes terhadap 25 siswa siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan renang gaya *crawl* 25 menempuh jarak 25 meter, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil tes tahap-1 kemampuan renang gaya *crawl* jarak 25 meter

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Mampu	13	52,00
2	Tidak Mampu	12	48,00
Total		25	100.00

Sumber : hasil tes renang gaya *crawl* jarak 25 meter, diolah 2013

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari subjek sebanyak 25 siswa diperoleh hasil bahwa 13 anak atau 52,00% mampu melakukan berenang gaya *crawl* jarak 25 meter. Sisanya sebanyak 12 anak (48,00%) tidak mampu melakukan renang gaya *crawl* sejauh 25 meter. Secara visual kemampuan renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m adalah sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m

Selanjutnya siswa yang mampu melakukan renang gaya *crawl* jarak 25 meter sebanyak 13 orang dibuat pengkategorian berdasarkan waktu tempuhnya. Pengkategorian terdiri dari 5 kelompok yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pengkategorian menggunakan formulasi seperti yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2003: 115), hasil sebagai berikut :

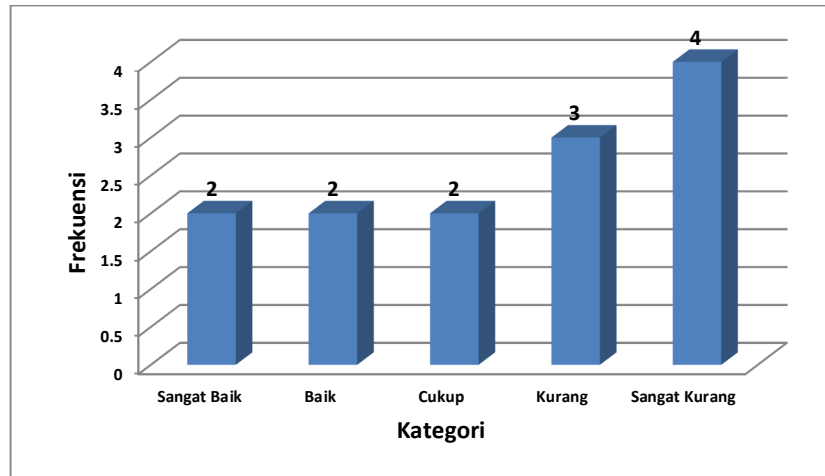
Kemampuan renang siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan gaya *crawl* 25 m diukur dengan waktu tempuh siswa. Dari hasil tes diketahui nilai tercepat siswa sebesar 21,60 detik dan terlama 32,20 detik. Dari hasil perhitungan deskriptif diperoleh rerata sebesar 27,69 detik, median sebesar 29,00 detik, modus sebesar 21,60, dan standar deviasi 3,25. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 3. Kategori Kemampuan Renang Gaya *Crawl* jarak 25 m

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 24,25	Sangat Baik	2	15,38
2	24,25 s.d 26,02	Baik	2	15,38
3	26,02 s.d 27,78	Cukup	2	15,38
3	27,78 s.d 29,55	Kurang	3	23,08
3	29,55 <	Sangat Kurang	4	30,77
Jumlah			13	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 2 siswa (15,38%) mempunyai kemampuan renang gaya *crawl* 25 m yang Sangat Baik, sebanyak 2 siswa (15,38%) mempunyai kemampuan renang gaya *crawl* 25 m yang Baik, sebanyak 2 siswa (15,38%) mempunyai kemampuan renang gaya *crawl* 25 m yang Cukup, sebanyak 3 siswa (23,08%) mempunyai kemampuan renang gaya *crawl* 25 m yang Kurang, dan 4 siswa (30,77%) masuk kategori Sangat Kurang. Apabila dilihat dari frekuensi kategori yang sering muncul, terlihat bahwa dominasi kemampuan renang siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m adalah Sangat Kurang.

Diagram kemampuan renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m adalah sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Renang Siswa SD N 1 Purbasari dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa kemampuan renang siswa SD N 1 Purbasari kategori Sangat Kurang. Faktor-faktor yang mendukung kesimpulan di atas dijelaskan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52% siswa mampu menempuh jarak 25 meter dengan gaya *crawl*. Dari jumlah siswa yang mampu tersebut dapat dikategorikan bahwa tingkat kemampuan renang mereka dalam kategori sangat kurang. Hal ini disebabkan karena guru memberikan latihan rutin kepada siswa tiap sebulan sekali.

Hasil analisis menunjukkan bahwa anak yang telah dapat berenang gaya *crawl* adalah sebanyak 52%. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap anak yang dapat berenang gaya *crawl* 25 meter dengan baik, maka terlihat bahwa :

- 1) Proses peluncuran dilakukan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur. Tubuh akan meluncur di atas permukaan air.



- 2) Setelah bertolak, posisi badan anak sejajar dengan permukaan air, dengan posisi simetris antara kepala, badan dan kaki. Posisi ini nampak dapat dipertahankan, dengan keseimbangan gerak tangan dan kaki, sehingga badan tidak naik turun maupun berubah haluan ke kanan dan ke kiri.
- 3) Posisi kedua lengan anak mengarah ke depan di samping telinga dan jari-jari tangan saling berkaitan. Gerakan ini dibarengi dengan gerakan tubuh menunduk ke permukaan air dengan jari-jari yang terlebih dahulu.
- 4) Kaki digerakkan secara bergantian dengan gaya tendangan dan tungkai. Gerakan dilakukan ke atas dan ke bawah secara bergantian. Pada anak yang telah menguasai dengan baik, gerakan ini terlihat seperti layaknya orang yang sedang berjalan. Kaki terlihat mengayun secara bergantian dengan ayunan yang teratur.
- 5) Pernafasan saat melakukan gaya bebas, terlihat akan mengambil nafas dengan cara memutar kepala ke samping. Pemutaran kepala dilakukan sampai seluruh bagian mulut keluar dari permukaan air. Pengambilan nafas dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan. Nafas dibuang saat di dalam air. Gerakan ini dilakukan secara teratur berulang-ulang sampai garis finish.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mampu melakukan renang gaya crawl 25 meter sebagian telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan les (tambahan) di luar kegiatan pembelajaran. Kondisi ini membuat siswa lebih berani dan lebih mampu dari pada siswa yang sama sekali tidak mengikuti latihan renang di luar pembelajaran sekolah.

Adapun siswa yang masuk kategori tidak mampu jumlahnya mencapai 48%. Hal ini berarti masih banyak siswa yang ternyata belum mampu mencapai jarak 25 meter dengan gaya *crawl*. Siswa yang tidak mampu sebagian besar disebabkan karena teknik yang salah serta tingkat keterampilan siswa. Selain itu

faktor lain yang berpengaruh adalah adanya rasa takut pada siswa saat melakukan gaya *crawl* sejauh 25 meter.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat latihan berlangsung, kesalahan yang banyak dilakukan oleh siswa yang berlatih adalah gerakan-gerakan tangan atau kaki yang kurang beraturan, yang berakibat tubuh tidak dapat meluncur lurus ke depan, tetapi menjadi naik turun atau bergerak kanan kiri. Kesalahan yang dilakukan sangat bervariasi, antara lain :

- 1) Tangan depan mengayuh pada waktu tangan belakang kembali ke posisi semula, padahal seharusnya lengan digerakkan secara bergantian untuk mendayung. Akibatnya posisi luncuran tidak stabil dan posisi tubuh perenang tidak dapat meluncur lurus, tetapi bergerak naik turun.
- 2) Tangan masuk ke dalam air tepat di depan kepala, posisi ini akan menghambat gerakan meluncur dan dapat mendorong tubuh meluncur ke dalam air, bukan terdorong lurus ke permukaan air.
- 3) Telapak tangan menghadap ke bawah pada waktu pemulihan, padahal gerakan pemulihan yang benar adalah gerakan tangan ke posisi semula lewat di atas permukaan air, bukan mendorong air.
- 4) Sikut lebih dulu menyentuh air daripada jari dan posisi sikut turun dan gerakan pemulihan tangan diawali oleh telapak tangan
- 5) Telapak kaki tenggelam, padahal seharusnya posisi tungkai mengayun seperti orang berjalan. Siswa mayoritas masih kaku melakukan gerakan ini, akibatnya posisi ayunan menjadi tidak stabil dan gerakan menjadi kaku.
- 6) Siswa ada yang menelan air sewaktu mencoba untuk bernafas. Kesalahan ini terjadi karena *timing* pengambilan nafas yang kurang tepat. Pada posisi yang benar, nafas dihembuskan pada saat tangan terbuka untuk mengayuh.

Kesalahan gerakan yang menyebabkan siswa tidak bisa melakukan renang dengan baik, dapat diperbaiki dengan melakukan proses latihan dengan benar. Beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai dikoreksi atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa antara lain pada posisi badan, koordinasi kaki, dan gerakan tangan.

Posisi badan setelah bertolak diusahakan lurus ke depan sejajar dengan permukaan. Jaga posisi kepala, badan dan kaki agar simetris. Posisi kedua lengan ke arah depan di samping telinga dan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Kaki digerakkan dengan gaya tendangan dan tungkai di gerakkan keatas dan kebawah bergantian seperti orang yang sedang berjalan. Dengan koreksi ini siswa diharapkan dapat melakukan perbaikan pada kesalahan pada posisi tubuh, gerakan tangan dan gerakan kaki.

Guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang terjadi dengan melakukan koreksi dan melatihnya berulang-ulang, sampai siswa dapat melakukan gerakan dengan benar. Memang pada prakteknya, kemampuan setiap siswa berbeda, termasuk kesalahan yang dilakukannya. Siswa yang telah dapat melakukan dengan benar dapat dijadikan contoh untuk siswa lain.

Rata-rata siswa yang dapat menempuh jarak 25 meter adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Hal ini dikarenakan siswa yang bersangkutan memiliki porsi latihan lebih banyak. Jadi kemungkinan siswa lebih mampu menempuh jarak 25 meter.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa :

1. Dari 25 siswa SD N 1 Purbasari yang dites dalam melakukan Gaya *crawl* 25 menempuh jarak meter, termasuk dalam kategori mampu sebanyak 13 siswa (52%) dan masuk kategori tidak mampu sebanyak 12 siswa (48%).
2. Siswa yang mampu melakukan gaya *crawl* 25 meter dikategorikan memiliki kemampuan yang sangat baik sebanyak 15,38%, baik sebanyak 15,38%, cukup sebanyak 15,38%, kurang sebanyak 23,08%, dan sangat kurang sebanyak 30,77%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa SD N 1 Purbasari memiliki kemampuan renang gaya *crawl* jarak 25 meter yang masih kurang.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi praktis, di antaranya:

1. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dan guru, sehingga lebih terpacu untuk meningkatkan kualitas renang gaya *crawl* 25 m. Karena renang gaya ini merupakan dasar dari renang gaya yang lain.
2. Timbul semangat dari guru untuk terus meningkatkan kreatifitas dalam renang Gaya *crawl* 25 m melalui proses pembelajaran yang dilakukan. Sehingga siswa yang semula takut menjadi berani, yang sudah bisa semakin mahir dan yang sudah berprestasi menjadi lebih meningkat prestasinya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang dialami selama penelitian yang dilakukan di antaranya:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada satu kelas yaitu kelas V, sehingga belum dapat menggambarkan secara menyeluruh mengenai kemampuan renang gaya *crawl* jarak 25 untuk seluruh siswa SD N 1 Purbasari.
2. Penelitian tidak mengontrol faktor lain dari siswa seperti apakah siswa mengikuti les renang selain yang dijadwalkan oleh sekolah.

### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat disampaikan di antaranya:

1. Bagi siswa, agar siswa lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam melakukan Gaya *crawl* 25 m.
2. Bagi guru, sangat diharapkan untuk meningkatkan frekuensi latihan, misalnya seminggu sekali. Agar siswa dapat menguasai renang gaya *crawl*
3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya variabel penelitian yang digunakan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2002). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Boyke Mulyana. (2011). *Aktivitas Akuatik*. Bahan Ajar, Jakarta : Depdikbud.
- David G. Thomas. (2007). *Renang Tingkat Pemula*. (Terjemahan Alfons) Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- David Haller. (2007). *Belajar Berenang*. Terjemahan. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Depdiknas. (2005). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Ditjen. Dikdasmen, Depdiknas.
- Harsono. (2000). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung : UPI
- Kaswarganti Rahayu. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Sendi Panggul, dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya KupuKupu 50 Meter Perenang Kelompok Umur (KU) I Putra Peserta Kejuaraan Renang Antarperkumpulan (KRAP) Pantura Jateng IV Tahun 2010 di Pekalongan. *Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Midley, (2000). *Ensiklopedi olahraga*. Saduran dari the rules of the game. (tanpa penyadur) Semarang: Dahara prize.
- Sugiyanto Fx. (1987). *Beberapa Pola Teknik dan Kesalahan Umum di dalam Renang Gaya Crawl*. Yogyakarta : IKIP.
- Soejoko Hendromartono. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.
- Soekarno, (1985). *Renang Dasar*. Yogyakarta : IKIP.
- Sugiyono (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Remika Cipta.
- Sismadiyanto (2005). *Pengembangan Model Pengajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius Pada Mahasiswa FIK*. Jurnal Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta. Telp. (0274) 211091 psw 256

Nomor : 2281 /UN.34.16/PP/2012 28 Desember 2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga  
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik  
Di Kabupaten Purbalingga  
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Pratik Kurniasari  
NIM : 10604227103  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2012 s/d Januari 2013  
Tempat/Obyek : SD N 1 Purbasari Kec. Karangjambu, Kab. Purbalingga  
Judul Skripsi : Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD N 1 Purbasari Kab. Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Purbasari, Purbalingga
2. Koordinator PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





## Lampiran 2

### LEMBAR PENGESAHAN

KEMAMPUAN RENANG GAYA *CRAWL* SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PURBASARI  
KABUPATEN PUBALINGGA DALAM MENEMPUI JARAK 25 METER

NAMA : PRATIK KURNIASARI

NIM : 10604227103

PRODI : PKS S-1 PGSD PENJAS

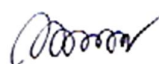
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Prodi PGSD



SRIAWAN, M. Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 26 Desember 2012  
Dosen Pembimbing



SUBAGYO, M. Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Kasubag Pendidikan FIK UNY



SUTYEM, S. Si  
NIP. 19760522 199903 2 001

### Lampiran 3

Lamp : 1 bendel Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : PRATIK KURNIASARI  
Nomor Mahasiswa : 10604227103  
Program Studi : PKS S-1 PGSD PENJAS  
Judul Skripsi : KEMAMPUAN RENANG GAYA *CRAWL* SISWA KELAS  
V SD NEGERI 1 PURBASARI KABUPATEN PURBALINGGA DALAM  
MENEMPUIH JARAK 25 METER

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Desember sampai Januari

Tempat / objek : SDN 1 Purbasari kec. Karangjambu kab. Purbalingga

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 26 desember 2012

Yang mengajukan,



Pratik Kurniasari  
NIM. 10604227103

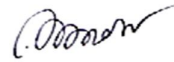
Mengetahui :

Ketua Jurusan



SRIAWAN, M. Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing,



SUBAGYO, M. Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

## Lampiran 4



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : /PKS/IV/2012  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : *Subagyo, M.Pd.*  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : PRATIK KURNIASARI  
NIM : 10604227103  
Judul Skripsi : HUBUNGAN KEKUATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI,  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN ~~PANJANG TUNGKAI~~  
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 M GAYA DADA  
PADA SISWA PUTRA SDN 1 PURBASARI

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Juli 2012  
Koordinator Prodi  
PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

## Lampiran 5



**PEMERINAH KABUPATEN PURBALINGGA**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon ( 0281 ) 891450 Fax (0281) 895194  
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/004/2013  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Perihal : Research/Survey

Purbalingga, 3 Januari 2013

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di


PURBALINGGA

Menindaklanjuti surat rekomendasi Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/07/2013 tanggal 3 Januari 2013, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Instansi Saudara akan dilaksanakan Penelitian/ Survey oleh :

Nama : PRATIK KURNIASARI NIM. 10604227103  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Mlaran RT/RW 001/001 Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo  
Lokasi : SD N 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga  
Judul/ Tujuan : Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD N 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter  
Penelitian : Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter  
Waktu : Januari s.d. Februari 2013

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon bantuan Saudara agar mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat kiranya difasilitasi. Setelah selesai, yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasilnya ke pada BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA  
KABUPATEN PURBALINGGA  
Sekretaris  
  
Drs. S. H. S. T O. M. Si  
Pembina  
NIP. 19700203 199001 1 001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan

## Lampiran 6

**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA  
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KARANGJAMBU  
SD NEGERI I PURBASARI**

*Alamat : Purbasari, Desa Purbasari, Kec. Karangjambu Kode Pos 53357*

**SURAT KETERANGAN**

**No : 800 / 20 / SDN I /2012**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Purbasari, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Pratik Kurniasari

Nomor Mahasiswa : 10604227103

Program Studi : PKS S1 Pendidikan Jasmani



Fakultas / Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian di SD Negeri 1 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga guna menyusun skripsi dengan judul **"Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD N I Purbasari Kab. Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter"** dari bulan Desember 2012 s/d Januari 2013, berdasarkan Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/40161/2012 tanggal 26 Desember 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Karangjambu, 20 Desember 2012

Kepala SD Negeri 1 Purbasari

  
  
Masngud, S.Pd.SD  
NIP. 19640909 198608 1 001

## Lampiran 7



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jambu Karang No. 2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247  
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, 03 Januari 2013

Nomor : 071/07 /2013  
Lapiran : -  
Perihal : Research / Survey

Kepada :  
Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga  
di -

PURBALINGGA

Berdasarkan Surat dari : **WNI FAK. TIM KOLAHRAHAN**  
Nomor : 2281/III.34.16/PP/2012 Tanggal : 22 Desember 2012  
Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey ( Foto Copy )  
terlampir oleh :

1. Nama : **PRATIK KURNIASARI**
2. N I M : **10604227103**
3. Pekerjaan : **MAHASISWA**
4. Alamat : **MLARAN Rt. 01 Rw.01 KEC.SEDANG PEMORONG**
5. Tujuan Reseach / Survey : Untuk menyusun Skripsi berjudul :  
" **KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL SISWA KELAS V SD N 1 KURNIASARI KAB.  
PURBALINGGA DALAM MENEMPUH JARAK 25 METER** " .

6. Waktu : **Desember s.d Januari 2013**
7. Lokasi : **Kabupaten Purbalingga.**

Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan surat  
ijinnya.

A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN PURBALINGGA  
Kasubag Tata Usaha



Tembusan Kepada Yth. :  
1. Bupati Purbalingga;  
2. Peringgal;



## Lampiran 8



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
Jalan S. Parman No. 345 Telepon (0281) 891004, 891616  
PURBALINGGA Kode Pos 53313

Purbalingga, 26 Desember 2012

Nomor : 071/4403/ 2012  
Lamp :  
Perihal : Penelitian / Survey

Kepada.  
Yth. Ka. SD N 1 Purbasari  
di  
Tempat

Berdasarkan Surat dari Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga Nomor . 071/001/2013 Tanggal 2 Januari 2013 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini beritahukan bahwa, di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian / survey oleh :

Nama : PRATIK KURNIASARI  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Universitas/Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIM : 10604227103  
Tempat Tinggal : Mlaran RT/RW 001/001. Kec. Gebang. Kab. Purworejo  
Judul Penelitian : "Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD N 1 Purbasari Kab. Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 Meter"  
Waktu : Januari s. d Februari 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan / peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan / Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat – lambatya 30 Februari 2013 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Ka. Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

An. Kepala Dinas Pendidikan  
Purbalingga



SE,MSi  
Nip. 19610812 198603 1 019

Tembusan :

1. Kepala BAPPEDA Kabupaten Purbalingga.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
3. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
5. Peninggal

## Lampiran 9



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**BALAI METROLOGI WILAYAH BANYUMAS**  
Jl. DI. Pandjaitan No.222 Purwokerto 53147 Telp. (0281) 636846 Fax. (0281) 631398

### SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 254 / 2012

No. Order : PJ - 1345  
16/07/2012

**NAMA ALAT** : BAN UKUR

Measuring instrument

**Merk / Buatan** : BISON / China

Trade Mark / Manufactured by

**Model / Tipe**

Model / Type

**Nomor Seri**

Serial Number

**Kapasitas**

Capacity

50 m

**Kelas**

Class

**Daya baca**

Readability

-

2 mm

**PEMAKAI** : KUKUH WIJAYANTO

User

**Alamat**

Address

Ds. Cipaku RT. 4 RW. 3 Mrebet - Kab. Purbalingga

### METODE, STANDAR DAN KETERTELUKURAN

Method, Standard and Traceability

**Metode**

Method

**Standar**

Standard

**Ketertelusuran**

Traceability

Perbandingan Langsung Dengan Standar

Komparator kap. 20 m

Direktorat Metrologi Bandung

**HASIL KALIBRASI & KETIDAKPASTIAN**

Calibration Result & Uncertainty

: Terlampir

Attachment



Purwokerto, 18 Juli 2012

KEPALA BALAI,

Purwanto, SE, MM

Pembina

NIP. 19600121 198101 1 004

MEMPERDAYAKAN  
MENGHILANGKAN KEPERCAYAAN

Hal. 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas



Nomor Order : PJ - 1348  
Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 253 / 2012

#### **DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

- Tanggal diterima : 16 Juli 2012  
- Tanggal dikalibrasi : 17 Juli 2012  
- Dikalibrasi oleh : 1. Nowo Heru Andono, ST  
2. Aris Wardani  
- Lokasi : Lab. Panjang Balai Metrologi Wilayah Banyumas  
- Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : 26,2 °C  
Kelembaban : 52 %

#### **HASIL KALIBRASI**

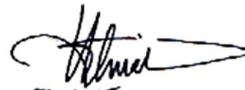
*Calibration Result*

Penunjukan Standar (s)	Hasil Pengujian (s)
0	0
15	15
30	30
45	45
60	60
120	120
300	300
600	600

#### **EVALUASI**

*Evaluation*

KEPALA SEKSI STANDAR UKURAN,



**Tiutju Kartiwan**

Penata Tk. I

NIP. 19611224 198302 1 003

Hal. 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

**Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian**

<b>No Subjek</b>	<b>Waktu Tempuh (Detik)</b>	<b>Jarak Tempuh</b>	<b>Kategori</b>
1	30.3	25	Mampu
2	29.5	25	Mampu
3	-	0	Tidak Mampu
4	31.1	25	Mampu
5	-	10	Tidak Mampu
6	32.2	25	Mampu
7	21.6	25	Mampu
8	26.7	25	Mampu
9	-	7	Tidak Mampu
10	-	12	Tidak Mampu
11	29	25	Mampu
12	-	15	Tidak Mampu
13	-	8	Tidak Mampu
14	24.8	25	Mampu
15	-	0	Tidak Mampu
16	29.1	25	Mampu
17	-	6	Tidak Mampu
18	-	7	Tidak Mampu
19	24.5	25	Mampu
20	27.7	25	Mampu
21	23.4	25	Mampu
22	-	9	Tidak Mampu
23	-	13	Tidak Mampu
24	-	10	Tidak Mampu
25	30.1	25	Mampu

## Lampiran 11. Deskripsi Data

### Frequencies

**Kemampuan Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Mampu	12	48.0	48.0	48.0
	Mampu	13	52.0	52.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

### Statistics

**Kemampuan Renang Gaya Crawl**

N	Valid	13
	Missing	0
Mean		27.6923
Median		29.0000
Mode		21.60 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.24768
Variance		10.547
Range		10.60
Minimum		21.60
Maximum		32.20
Sum		360.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

**Kemampuan Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.60	1	7.7	7.7	7.7
	23.40	1	7.7	7.7	15.4
	24.50	1	7.7	7.7	23.1
	24.80	1	7.7	7.7	30.8
	26.70	1	7.7	7.7	38.5
	27.70	1	7.7	7.7	46.2
	29.00	1	7.7	7.7	53.8
	29.10	1	7.7	7.7	61.5
	29.50	1	7.7	7.7	69.2
	30.10	1	7.7	7.7	76.9
	30.30	1	7.7	7.7	84.6
	31.10	1	7.7	7.7	92.3
	32.20	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

**Kemampuan Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	15.4	15.4	15.4
	Cukup	10	76.9	76.9	92.3
	Kurang	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

## Lampiran 12. Foto Dokumentasi

**Guru memberikan pengarahan sebelum latihan renang**



**Melakukan pemanasan sebelum latihan**



**Mengambil posisi start**



**Berenang Gaya crawl**

